




Les recettes  
**Monterosa**

by Delicious Martha



## Delicious Martha

— food, life & beauty from my view — 

Va estudiar Publicitat i Relacions Públiques a la Facultat de Comunicació Blanquerna seguint el seu instint de voler comunicar. Però un canvi de rumb en la seva vida personal i professional va fer que s'endinsés al món de la cuina i descobrís que el que realment volia explicar era això. Així va sorgir la il·lusió de fusionar les seves dues passions, la comunicació i la gastronomia.

Actualment col·labora amb diferents mitjans de comunicació i crea continguts per a plataformes gastronòmiques; tot això compaginat amb la direcció d'art i l'estilisme fotogràfic culinari.

Sent passió per la fotografia, la música i no pot resistir-se a la xocolata. Se sent atreta per tot allò "homemade", totalment personalitzat i que amagui una història.

Li agrada llegir, impregnar-se de nous conceptes, d'idees per dur-les a terme. Li inspira cada petit detall, cada paraula rebuda, cada crítica, l'olor del que està cuinant i que li recorda a totes aquestes receptes que encara li queden per descobrir.

Autodidacta al món de la cuina, de cerca constantment de nous sabors, receptes desconegudes, ingredients i reptes que l'empenyin a aprendre i perfeccionar cada dia.

Més de salat que de dolç però convençuda que un menjar sense postres no és un menjar.

Per a ella, la gastronomia uneix a les persones i traspasa fronteres. És una fidel defensora que el menjar entra pels ulls i ha de fer-te gaudir i viure una experiència realment bona.

# Monterosa farcits

## INGREDIENTS

- 2 Monterosa
- 1 gratat de blat sarraí o arròs
- Julivert fresc
- 4/6 olives verdes
- 6/8 tàperes
- Germinats de rave
- Oli d'oliva verge extra
- ½ culleradeta de comí mòlt

## PREPARACIÓ

En primer lloc, bullim el blat sarraí o l'arròs. Si utilitzem blat, prèviament el netejem bé sota l'aixeta amb un colador i el posem amb aigua freda. Usarem el doble d'aigua que de blat. Coem fins que absorbeixi tota l'aigua i apartem del foc per deixar-ho refredar.

A banda, rentem bé els tomàquets, els buidem per dintre i reservarem les llavors i el suc, que els posem en un bol. Deixem els tomàquets a banda.

Al bol on tenim les llavors, hi posem les tàperes, els germinats, les olives desossades i trossejades i el julivert picat. Quan el blat o l'arròs sigui fred, l'avoquem i ho remenem tot molt bé. Per últim posem l'oli i el comí i barregem fins que sigui homogeni.

Amb una cullera, omplim els tomàquets fins que quedin ben farcits.

Decorem amb una mica més de germinats i servim.



# Amanida rosa

## INGREDIENTS

- 1 Monterosa
- Fruits secs, trossejats
- Julivert picat
- Oli d'oliva verge extra
- Escames de sal

## PREPARACIÓ

Rentem bé el tomàquet i li traiem les fulles. El partim per la meitat verticalment. Reservem una meitat. Amb l'altra, tallem els dos extrems i els retirem. Amb cura, fem rodanxes molt fines de tot el tomàquet, procurant que no perdi la forma.

Un cop tallat, anem estirant poc a poc com si féssim un cuc allargat amb les rodanxes. Agaferm un extrem i el dobleguem cap a dins, fent un cargol. Anem enrotllant tot formant una espiral fins que arribem a l'altra extrem.

Pressionem les vores perquè quedi unit (podríem usar escuradents si no aguanta la forma).

Hi repartim julivert picat per sobre, els fruits secs a trossets, les escames de sal i un bon raig d'oli d'oliva.



# Carpaccio de mango

## INGREDIENTS

- 1 Monterosa
- ½ mango, que sigui madur
- 1 mozzarella fresca
- Fulles d'alfàbrega fresques
- Fulles de fonoll
- Oli d'oliva verge extra
- Sal de mostassa

## PREPARACIÓ

Netegem el tomàquet, li traiem les fulles i el tallem a rodanxes. El posem ben repartit per tota la vora del plat.

Escorrem bé la mozzarella, i la tallem a rodanxes fines. La posem cobrint lleugerament el tomàquet.

Per altra banda, tallem el mango per la meitat, el pelem i amb l'ajuda d'un pelador de patates, fem talls longitudinals, de manera que quedin tires fines. Les enrotllem sobre elles mateixes, formant una espiral. Les anirem posant totes al centre del plat, perquè ens quedi en forma de flor.

Per sobre, hi repartim les fulles d'alfàbrega i de fonoll. Repartim la sal de mostassa i reguem amb l'oli d'oliva verge extra.



# Carpaccio d'abovcat

## INGREDIENTS

- 2 Monterosa
- 1 avovcat
- Julivert fresc
- 1 cullerada de llavors de lli
- Escames de sal fumada
- ½ cullerada de cúrcula
- 1 cullerada de llavors de xía
- Oli d'oliva verge extra

## PREPARACIÓ

En primer lloc, netegem bé els tomàquets, els traiem les fulles i tallem a rodanxes horitzontals i el més fi possible. Repartim totes les rodanxes sobre un plat pla i gran.

Ara, tallem l'avovcat per la meitat, retirem la llavor, el pelem i el posem sobre la taula de tallar amb el forat boca avall. Tallem rodanxes, per la banda més fina, de manera que ens quedi la mateixa forma de l'avovcat, però a rodanxes.

Amb cura, anirem estirant l'avovcat, sense que les rodanxes se separin del tot, com si forméssim un cuc. La punta, l'enrotllem sobre ella mateixa, i l'anem embolcallant com si fos una espiral. D'aquesta manera, ens quedarà una forma de flor.

Aquesta, la posem al centre del plat. Empolsem amb la cúrcula, el lli, la xía mòlta, les escames de sal i el julivert ben picat.

Per últim, reguem amb un bon raig d'oli.



# Quiche Monterosa

## INGREDIENTS

- 1 làmina de massa brisa
- 2 Monterosa
- 1 ceba tendra
- 1 fulla de llorer
- 3 ous mitjans
- 1 culleradeta de mostassa de Dijon
- 100 ml. de nata líquida
- 1 cullerada de farina
- 160 gr. de formatge ratllat
- Sal
- Pebre negra
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- Orena

## PREPARACIÓ

Preescalfem el forn a 200°C. Estirem la massa brisa i hi passem el corrió per deixar-la més plana. Després la posem sobre el motlle en el qual prepararem la quiche (rodó, d'uns 24 cm. de diàmetre i baix). Pressionem amb els llits lleugerament per a què la base agafi la forma i s'adhereixi bé. Retirem les vores que sobresurtin. Amb una forquilla, punxem tota la base i l'enfornem durant 15 minuts. Un cop cuita, traiem del forn i deixem refredar.

En una paella, posem l'oli. Hi avoquem la ceba tallada petita, un tomàquet també tallat i el llorer. Salpebrem al gust. Remenem bé i deixem coure a foc mitjà durant uns 10 minuts, fins que la ceba comenci a estar transparent. Apartem del foc, retirem el llorer i reservem.

Trenquem els ous i els posem en un bol, els batem bé i hi afegim la farina, la nata, la mostassa i el pebre. També hi posem 60 gr. de formatge ratllat i remenem tot. Un cop la ceba i el tomàquet s'hagin refredat, els ajuntem també amb la resta d'ingredients. Posem una mica de formatge a la base de la massa brisa ja cuita i hi avoquem la barreja d'ous. Tallem l'altre tomàquet a rodanxes ben fines, i repartim per tota la superfície.

Acabem de decorar amb la resta de formatge i enfornem de nou, a 180°C, tapant la quiche amb paper d'alumini. Coem durant aproximadament 1 hora o fins que, en punxar el centre amb un ganivet, surti ben net.

Un cop quallada, posem el grill i deixem que quedi daurada per la part superior durant 5 minuts. Servim immediatament.



# Monterosa caprese

## INGREDIENTS

- 1 Monterosa
- 1 mozzarella de búfala
- Oli d'oliva verge extra
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Escames de sal

## PREPARACIÓ

Rentem el tomàquet i li traiem les fulles i la part del tronc que és més dura. Posem en posició horitzontal, i fem talls, com si fossin rodanxes, sense arribar a tallar-lo del tot, de l'estil hasselback. Ens podem ajudar posant dos coberts a banda i banda del tomàquet, per evitar que el tall arribi fins al final.

Tallem la mozzarella a rodanxes fines i anem col·locant-les a l'interior de cada tall del tomàquet.

Decorem amb les fulles d'alfàbrega fresca. Abans de servir, reguem amb oli d'oliva verge extra i escames de sal.





# Torrada de Monterosa amb tonyina

## INGREDIENTS

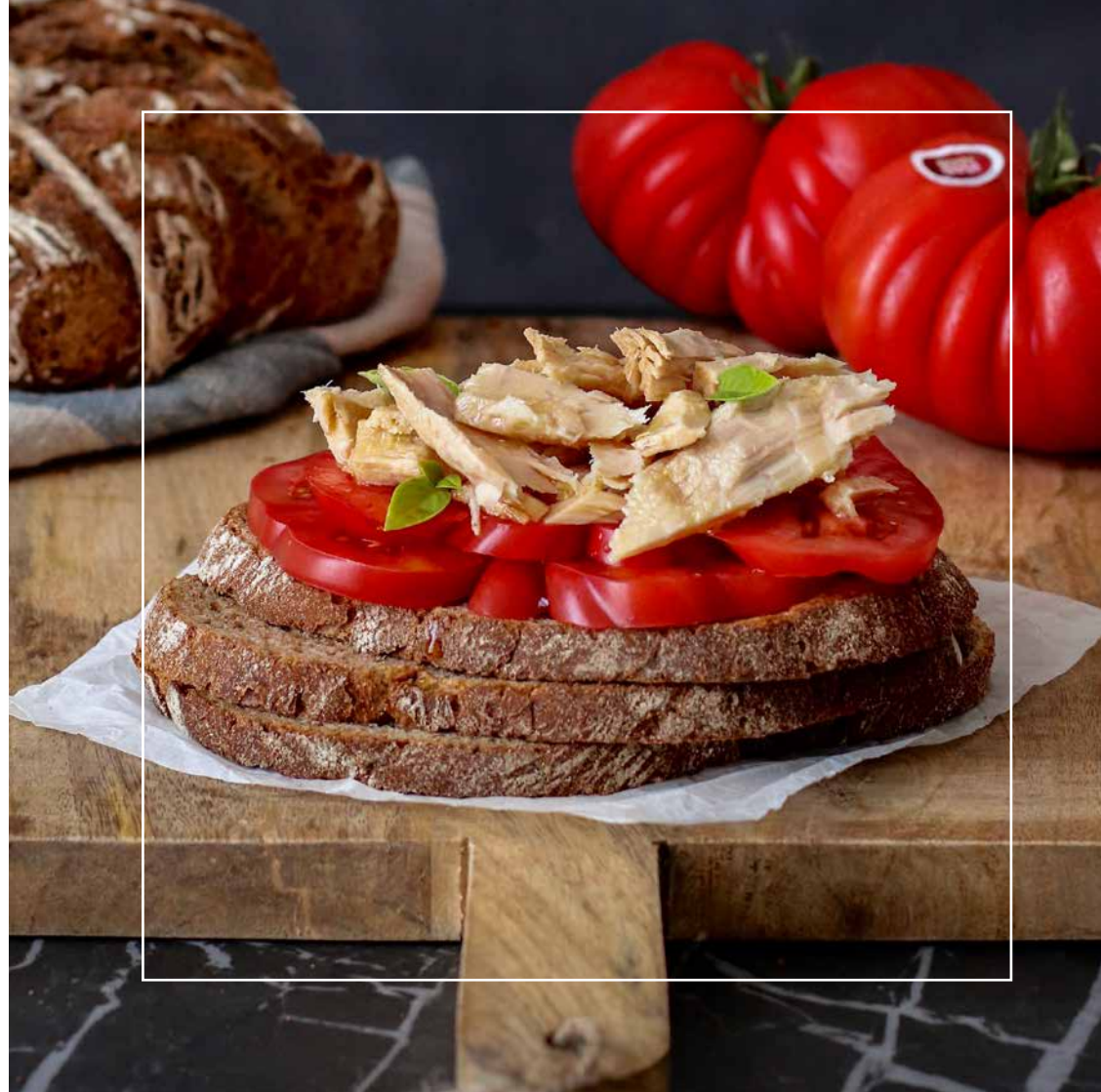
- 1 torrada de pa de farina de sègol integral
- 1 Monterosa, tallat a rodanxes
- Ventresca de tonyina en oli d'oliva
- Escames de sal
- Fulles d'alfàbrega
- Oli d'oliva verge extra

## PREPARACIÓ

Torrem el pa per ambdues bandes durant dos minuts. Servim en un plat. A sobre, hi afegim un raig d'oli d'oliva verge extra.

Repartim el tomàquet, prèviament rentat i tallat a rodanxes. Cobrim amb la ventresca de tonyina escorreguda.

Decorem amb escames de sal, unes fulles d'alfàbrega i un raig d'oli.



# Passata de Monterosa

## INGREDIENTS

- 1,2 kg de Monterosa
- Sal
- 4 fulles d'alfàbrega fresques
- Oli d'oliva
- 1 cullerada de sucre (opcional)

## PREPARACIÓ

En una cassola ampla, posem aigua i portem a ebullició. Rentem els tomàquets i quan l'aigua bulli, els posem durant 30 segons dins l'aigua bullent per escaldar-los. Els traiem i pelem. Tallem per la meitat, i retirem les llavors de cada un dels tomàquets. Els tallem a trossos i els posem en una cassola baixa i ampla. Hi posem una cullerada de sal, les fulles d'alfàbrega i si volem, el sucre. Deixem a foc molt baix, remenem de tant en tant, les hores que siguin necessàries fins que l'aigua dels tomàquets s'hagi evaporat completament. Pot ser que trigui de 2 a 4 hores.

Quan hagi reduït a una tercera part del volum inicial, repartim en diferents pots de vidre, reguem amb oli d'oliva la superfície i tanquem hermèticament. Guardem a la nevera.



# Gazpacho

## INGREDIENTS

- 4 Monterosa
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 3 alls, prèviament rostits al forn durant 25 minuts a 200°C
- ½ ceba
- Vinagre de vi
- Aigua
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

## PREPARACIÓ

Posem els alls, sense pelar, embolcallats amb paper de forn o d'alumini dins el forn a 200°C, fins que quedin daurats. Els traiem i pelem i els posem al vas de la batedora. Tallem la ceba i la posem en remull amb el vinagre, mentre coem els alls. Passat el temps, escorrem i ajuntem amb els alls.

Rentem els tomàquets, els traiem les fulles i els tallem a quarts. Fem el mateix amb els pebrots i posem tot junt a la batedora. Hi afegim una cullerada de vinagre, una de sal i mig got d'aigua.

Triturem tot durant uns minuts, fins que quedi ben homogeni. Avoquem el contingut sobre un colador, amb un bol a sota. Amb la mà de morter, removem bé per a escórrer tot el líquid i que quedin només les llavors i les pells.

Guardem el líquid en una ampolla de vidre a la nevera. Abans de servir, reguem amb oli d'oliva.





Vaig néixer un fresc matí del mes de juny de 2012 a Cabrera de Mar, a la costa del Maresme (Catalunya). La meva mare és un tomàquet Pera de Girona i el meu avi patern és un Costoluto Genovese. Aquesta barreja de sang catalana i italiana em donen el meu aspecte tan Mediterrani. He nascut de la passió per poder gaudir de la dieta mediterrània i del compromís de recuperar els tomàquets d'abans. Que cada tomàquet sigui excepcional, una explosió de color i sabor.

### *Deixa'm seduir-te...*

Sóc asimètric i acostellat, de pell vellutada i sèpals molt vistosos que em donen un aspecte exuberant i voluptuós. Del color verd poma en la meva joventut, evoluciono al rosat intens en la meva maduresa i tinc una característica aroma herbàcia.

El meu aspecte és l'avantsala de multitud d'atributs sensorials que et permetran gaudir d'un tomàquet equilibrat i saborós. Els que més em coneixen destaquen la meva dolçor i final afruitat. Gaudeix-me i redescobreix el plaer d'un intens sabor a tomàquet d'horta, que persisteix en boca i en el record. Els meus detalls de sabor em fan perfecte per formar part d'aquells plats inoblidables, preparats amb amor i en els quals predomina la delicadesa i la senzillesa dels ingredients més naturals. Això sí, sense perdre un àpex de les propietats del tomàquet que més enriqueix la dieta Mediterrània...



Segueix Monterosa a Instagram

 [@tomato\\_monterosa](https://www.instagram.com/tomato_monterosa)

i comparteix les teves creacions amb

[#tomatomonterosa](https://www.instagram.com/hashtag/tomatomonterosa)

Distribuit per:





[www.tomatomonterosa.com](http://www.tomatomonterosa.com)

"Monterosa®" es una marca registrada de Semillas Fitó S.A.